



ひだまり

春です！なにかはじめませんか？

令和6年度 坂井市コミュニティセンター講座（加戸・公園台コミュニティセンター通年講座）
5月より4講座を開講します。若干名 空きのある講座もあります！

詳しくはコミセンにお問い合わせください！

「とっさに動けるからだ作り」

いつ起きるかわからない災害に備えてとっさに動ける体力と心の準備の重要性を学びましょう！

運動が身体によいのは、頭では理解していても、なかなかやる気が起きない。やっても続かない。しかし、いつ起こるかわからない災害に備えて、動ける心とからだは、誰もがが必要です。



災害に備えるからだ

講師	健康運動指導士 半澤 清江 先生
日時	7/17 7/24 7/31 8/7 8/14(水曜日) 全5回 10:30~11:30
受講料	1,000円(5回分)
持ち物	汗拭きタオル・水分、筆記用具

座学と運動を織り交ぜた 思わず笑顔がでる 楽しい講座です。

～時間栄養学

&時間運動学～



加戸・公園台コミセン講座 5月14日（火）

「体に優しい米粉の魅力」開催しました！

申し込み開始から一番に定員に達しました。

初回はドーナツとピザ。思ったより簡単で、とても美味しくつくれました。米粉の優れた性質、福井県内で取れたお米から作る米粉のお話など為になる知識と先生の楽しい話術でとても和やかな講座になりました。7月に予定している2回目の講座も楽しみです。



花壇のシャクヤクが綺麗に咲き始めました。インスタでも紹介しておりますが実物もぜひご覧ください。



インスタグラムにもコミセンの活動を載せています。フォローをお願いいたします。

各種お問合せは：

加戸・公園台コミュニティセンター

TEL 82-0356（平日8:30~17:15まで）

E-mail kadokouendai-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

6月、7月の予定表（予定が変更する場合がございます。）

各種お問合せは：加戸・公園台コミュニティセンター
TEL 82-0356（平日8:30～17:15まで）
E-mail kadokouendai-cc@city.fukui-sakai.lg.jp



【コミュニティセンター】

自主講座(サークル)名	6月開催日	7月開催日	時間
さわやか健康体操	10・17・24	1・8	(月) 10:00～
3B体操	4・11・18・25	2・9・16・23・30	(火) 10:15～
ヨガ + からだ美調律Ⅱ	4・11・18・25	2・9・16・23・30	(火) 13:30～
三國湊新月(太鼓)	4・11・18	9・16・23	(火) 19:30～
やすらぎ3B体操	5・12・19・26	3・10・17・24・31	(水) 19:30～
筆・ペン講座	12・26	10・24	(水) 19:00～
布遊び	5・12・19・26	3・10・17・24	(水) 9:30～
ヨガ + からだ美調律	6・13・20・27	4・11・18・25	(木) 10:00～
やさしいエアロとヨーガ	13・20・27	4・11・18	(木) 19:30～
子ども食堂スマイル開催日	23	28	(日) 8:30～

【体育館】

登録団体名	6月開催日	7月開催日	時間
わいわいくらぶ2(バドミントン)	4・11・18・25	2・9・16・23・30	(火) 19:30～
わいわいくらぶ2(バドミントン)	6・13・20・27	4・11・18・25	(木) 19:30～
KAMOME(バドミントン)	5・12・19・26	3・10・17・24・31	(水) 14:00～
KAMOME(バドミントン)	7・14・21・28	5・12・19・26	(金) 10:00～
三国Sフオールツア(フットサル)	7・14・21・28	5・12・19・26	(金) 19:30～
クインズ(ソフトバレーボール)	1・8・15・22・29	6・13・20・27	(土) 19:30～

【コミセン・市 主催講座】

コミセン講座『体に優しい米粉の魅力』		7月9日	(火) 10:00～
コミセン講座『PPバンドで作るかごバッグ』		6月6日	(木) 13:30～
コミセン講座『楽しい薬膳ライフ』		6月10日	(月) 13:30～
コミセン講座『とっさに動けるからだ作り』		7月17・24・31	(水) 10:30～
音楽体操いきいき教室	6月/7・21	7月/5・19	(金) 13:30～

コミセンよりお知らせとお願い

コミセン、体育館を使用したい場合は申請が必要です！
申請は、使用日の2カ月の月の1日～使用日の2日前までに、(ネットでの予約は4日前までに)申請をお願いします。
お部屋の料金は以下の通りです。

	部屋名	定員(人)	使用料(1時間)	設備等使用料(1時間)	備考
【コミセン】	和室1	34	100円		
	和室2	50	100円		
	図書室	15	100円		
	大会議室	150	300円		
	調理室	30	200円	50円	調理台5台

【体育館】	体育館	—	全面 300円 半面 150円	
-------	-----	---	--------------------	--

◎使用申請の取消・変更をする場合は、予定日の3日前までにコミセンにご連絡いただきますようお願いいたします。

《異動の挨拶》

この度の人事異動により三国木部コミュニティセンターへ異動となりました。在勤中は、加戸・公園台地区の温かい地域の人に支えられ充実した日々でした。加戸・公園台地区で教わり学んだことはこれからの仕事に活かしていきたいと思えます。1年間という短い間でしたが本当にありがとうございました。

邑田 のぞみ

4月1日付けで江留上コミュニティセンターより異動してまいりました。三国での勤務とあってうれしさもあり、初めての勤務地での緊張もあり毎日があっという間に過ぎていきます。不慣れなところもありますが一日でも早く慣れ、地域の皆様のお役に立てますよう精一杯頑張ります。どうぞ皆さまよろしくお願ひいたします。

田嶋 博美

各種お問合せは：加戸・公園台コミュニティセンター
TEL 82-0356（平日8:30～17:15まで）
E-mail kadokouendai-cc@city.fukui-sakai.lg.jp